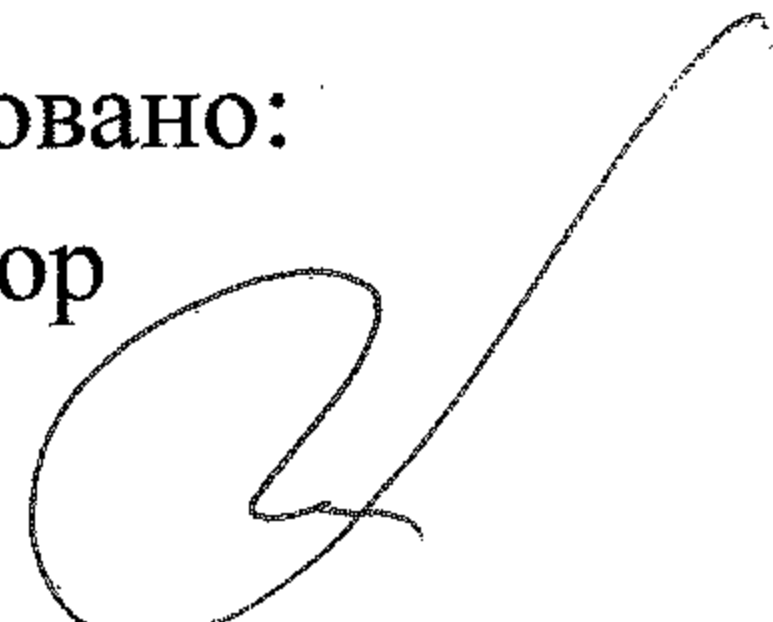



Согласовано:  
Директор

  
МБОУ «Лицей № 11 Челябинска»  
Е. В. Кирианова



Утверждаю:  
Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.Н.



# Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 169,29 рублей  
(с 7 до 11 лет)**





ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		43,13	33,23	179,18	1190,62	0,67	56,91	42,00	3,20	373,92	205,93	74,37	14,38	
ЗАВТРАК		12,66	14,41	46,35	368,03	0,13	14,67	20,00	0,05	208,60	1,75	0,05	5,50	
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65	0,28			100,5			0,09	
210/17	Омлет натуральный с маслом	105/5	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45		0,04	
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8		0,24	
	Яблоко	1 шт/130	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4		3,08	
ОБЕД		22,56	15,63	106,14	655,39	0,48	40,08	22,00	3,05	150,55	181,26	69,91	7,37	
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы или помидоры)	80	0,48		1,03	6	0,01	3			13,8	14,4	8,4	0,36
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
284/17	Запеканка картофельная с мясом (фарш "Новый")	121,5/2,5	10,73	10,05	21,42	219,02	0,17	24,1	22	1,09	20,55	74,48	28,01	2,33
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06				11,60	52,00	16,80	1,44
ПОЛДНИК		7,91	3,19	26,69	167,20	0,06	2,16	0,00	0,10	14,77	22,92	4,41	1,51	
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
ТТК 114	Беляш печеный	60	7,8	3,19	15,09	120,37	0,05	0,5		0,1	10,87	22,2	4,17	1,14
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		50,60	41,75	231,09	1504,44	0,69	60,87	180,35	5,98	721,68	529,68	128,11	8,82	
ЗАВТРАК		17,09	17,48	62,14	476,53	0,11	1,53	60,40	0,27	350,71	12,10	1,59	1,08	
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	14,3	8,59	34,32	271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
ОБЕД		18,64	13,64	109,99	636,95	0,44	58,11	74,30	4,38	115,27	292,66	90,79	6,85	
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
239/17	Тефтели рыбные (минтай)	75/50	9,59	6,63	13,38	151,50	0,08	2,26	57,60	2,84	28,72	139,91	33,74	0,78
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
ТТК 150	Напиток из клубники	200	0,13	0,05	25,88	104,45	0,01	3,75			4,25			0,23
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
	Мандарин	1 шт/100	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08







<b>ДЕНЬ 9.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>39,84</b>	<b>47,00</b>	<b>224,83</b>	<b>1484,34</b>	<b>0,88</b>	<b>43,99</b>	<b>66,70</b>	<b>8,08</b>	<b>684,49</b>	<b>200,98</b>	<b>56,31</b>	<b>8,98</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>		11,73	15,34	78,33	500,62	0,15	16,31	44,40	0,23	327,74	50,40	15,61	4,30
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Мандарин	1 шт/100	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
	<i>ОБЕД</i>		18,01	16,45	98,24	613,22	0,61	27,14	16,70	3,72	122,79	106,18	32,80	3,89
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,66	4,70	7,38	78,60	0,06	24,24		1,59	33,44	35,42	16,10	0,61
260/17	Гуляш (говядина)	40/40	6,75	8,46	3,29	116,3	0,37	1,42		1,43	8,45	6,76	1,5	0,96
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
	<i>ПОЛДНИК</i>		10,10	15,21	48,26	370,50	0,12	0,54	5,60	4,13	233,96	44,40	7,90	0,79
386/17	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,04	0,54			223,20			0,18
425/17	Булочка "Дорожная"	70	4,88	10,71	40,7	278,88	0,08		5,6	4,13	10,76	44,4	7,9	0,61
<b>ДЕНЬ 10.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>56,35</b>	<b>52,09</b>	<b>228,78</b>	<b>1612,07</b>	<b>0,79</b>	<b>43,71</b>	<b>153,00</b>	<b>8,57</b>	<b>1034,98</b>	<b>527,29</b>	<b>127,51</b>	<b>11,16</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>		12,77	14,41	44,95	362,84	0,14	16,33	20,00	0,05	212,05	2,47	0,29	5,83
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
210/17	Омлет натуральный	105	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Яблоко	1 шт/140	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
	<i>ОБЕД</i>		21,13	18,45	104,13	667,73	0,35	22,58	93,00	6,91	92,34	297,00	90,52	4,04
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе горбуши)	50/30	8,91	8,53	1,98	121,13	0,07	2,08	66	4,66	29,64	147,32	38,35	0,64
304/17	Рис отварной	150	3,87	4,69	40,1	218	0,04		27	0,29	6,28	83,3	27,07	0,56
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72

	<i>ПОЛДНИК</i>		22,45	19,23	79,70	581,50	0,30	4,80	40,00	1,61	730,59	227,82	36,70	1,29
	Коктейль молочный разливной	200	17,00	15,00	37,80	354,20	0,20	4,80	40,00		718,00	180,00	28,00	0,60
421/17	Сдоба обыкновенная	70	5,45	4,23	41,90	227,30	0,10			1,61	12,59	47,82	8,70	0,69
<b>ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>454,35</b>	<b>442,32</b>	<b>2219,44</b>	<b>14709,39</b>	<b>7,30</b>	<b>706,69</b>	<b>793,75</b>	<b>60,90</b>	<b>6298,16</b>	<b>3243,28</b>	<b>1057,42</b>	<b>113,06</b>
<b>СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>45,44</b>	<b>44,23</b>	<b>221,94</b>	<b>1470,94</b>	<b>0,73</b>	<b>70,67</b>	<b>79,38</b>	<b>6,09</b>	<b>629,82</b>	<b>324,33</b>	<b>105,74</b>	<b>11,31</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>									

с 01.01.2021